



4月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	火	ささみフライ 小松菜の煮浸し ミニトマト ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	かんぱん 牛乳
2	水	キャベツと厚揚げの中華炒め もやし和え物 キウイ 牛乳	みたらし団子 牛乳	チーズ 牛乳
3	木	魚の煮付け 野菜のさっぱり和え オレンジ 牛乳	切干入りおにぎり 牛乳	ウエハース 牛乳
4	金	鶏肉の照り焼き ちりめんサラダ メロン 牛乳	あんサンド 牛乳	さつまいも 牛乳
5	土	きのこスパゲティ チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
7	月	春野菜のシチュー とんとんサラダ オレンジ 牛乳	石垣もち 牛乳	プルーン 牛乳
8	火	えびと野菜のかき揚げ 白菜のマヨポンサラダ みそ汁 バナナ	カルピスゼリー	ビスケット 牛乳
9	水	マカロニのケチャップ和え ジャーマンポテト パイナップル 牛乳	ハムとにらのチヂミ 牛乳	バナナチップス 牛乳
10	木	栄養きんぴら 酢の物 メロン 牛乳	牛乳くずもち 牛乳	野菜チップス 牛乳
11	金	魚のチーズピカタ なめたけ和え キウイ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	クラッカー 牛乳
12	土	きつねうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
14	月	けんちん汁 あげとわかめの炒め物 パイナップル 牛乳	ちんすこう 牛乳	かんぱん 牛乳
15	火	ぶた天 野菜炒め オレンジ 牛乳	スナッペンどう チーズヤクルト	ごまクラッカー 牛乳
16	水	じゃがいもの中華ごま和え ししゃも いちご 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
17	木	八宝菜 三色ナムル キウイ 牛乳	じゃがもち 牛乳	おやついりこ 牛乳
18	金	春のオムレツ ブロッコリーサラダ スープ バナナ <small>毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」(今月は19日が土曜日なので、18日に実施します)</small>	わかめごはんおにぎり 牛乳	チーズ 牛乳
19	土	ビビンバ丼 くだもの 牛乳 <small>食育の日</small>	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
21	月	洋風かきたま汁 納豆和え オレンジ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ビスケット 牛乳
22	火	魚のあずま煮 ひじきサラダ パイナップル 牛乳	いちごのムース	バナナチップス 牛乳
23	水	卵の花和え 砂ずりのソース煮 キウイ 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	クラッカー 牛乳
24	木	肉じゃが かみかみサラダ バナナ 牛乳	カルシウムラスク 牛乳	野菜チップス 牛乳
25	金	鶏ごぼうつくね 大根なます レタス ミニトマト ゼリー 牛乳	フルーツポンチ	魚肉ソーセージ 牛乳
26	土	五目焼きそば くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
28	月	カレーライス 福神漬 いちご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
30	水	ポークビーンズ 野菜サラダ パイナップル 牛乳	ホットケーキ 牛乳	コーンフレーク 牛乳

給食だより

安岐保育所 令和7年4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。【ごはんはおいしくて楽しい時間】だと子どもたちを感じてもらえるよう、給食の提供や食育の活動を行っています。また、季節の食材や、地元の郷土料理や行事食などを大切に取り組んでいきたいと思っております。お子さんの食事や給食のことで気になることがあるときは、担任の先生や栄養士にいつでもお声かけくださいね。



毎月の行事♪

毎月19日は【食育(しょくいく)ごはんの日】です！

内閣府は、毎月19日を自分や家族の食生活を見直す「食育の日」と決めました。保育所では、保護者のみなさんや子どもたちに食育の日だけでなく、地域の旬の食材や郷土料理などを知ってもらうために、毎月19日(お休みの日はその前日)を食育ごはんの日として、地域の旬の食材などを使った昼食とおやつにおにぎりを提供しています。旬の食材は味が濃く、栄養価も高いのが特徴です。毎月の給食だよりには、旬の食材の情報や調理の仕方を掲載していくので、ご家庭でも役立ててくださいね。



今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

わかめごはんおにぎり (大人2人・こども2人分)

- 【材料】
- ごはん お茶碗4杯分
 - ちりめん 大さじ2.5 (12g)
 - 乾燥わかめ 大さじ1.5
 - 塩 ひとつまみ
 - 料理酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - いりごま 大さじ2

【作り方】

- わかめは清潔なビニール袋に入れて、めん棒などでたたいて細かくして、水につけておく。
〈お手伝いポイント①〉
・わかめをたたいてこまかくしよう！
- わかめが柔らかくなったら、ざるにあげて、水を切る。フライパンにごま油を熱し、ちりめんがカリカリになるまで炒める。わかめを入れ炒め、わかめが温まったら、塩・料理酒・みりんで味を調え、いりごまを散らす。
- ボウルにごはんを入れ、②を混ぜ合わせおにぎりにする。
〈お手伝いポイント②〉
・ごはんをまぜて、おにぎりをにぎろう！



保存しやすい乾燥わかめを使ってお手軽に手作りわかめごはんを作ってみてくださいね。

今月の食材「わかめ」



天然わかめの旬は2月～5月。この時期に刈り取り、乾燥させたものは1年中おいしく食べられます。国東市でとれるわかめは、養殖ではないため、コシがある食感なのが特徴です。お腹のお掃除をしてくれる食物繊維が豊富な食材です。

春のオムレツ (大人2人・子ども2人分)

旬の食材:

おうちにある旬の食材を使って...♪



- 【材料】
- ・新玉ねぎ 1/3個 (70g) ・人参 1/4本 (50g) ・じゃが芋 1個 (90g) ・早生キャベツ 2枚 (70g)
 - ・ウィンナー 3本 ・卵 5個 ・サラダ油 小さじ1 ・塩こしょう 少々 ・ケチャップ 小さじ2

【作り方】

- 玉ねぎは、繊維に沿って半分の長さのスライス、人参は薄い短冊切り、じゃが芋は少し厚めのスライスにして、水につけてあく抜きをして、水を切り耐熱皿に入れラップをかけてレンジでじゃが芋がやわらかくなるまで1分半程度加熱する。キャベツは短冊の干切りにして、ウィンナーはスライスする。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の材料を入れて炒め、塩こしょうをふる。
- ボウルに卵を割りほぐし、②のフライパンに入れ、さっと混ぜる。フライパンにふたをして、8割程度火が通るまで弱火で焼く。
- ③をへらなどで1人分ずつに切り、ひっくり返す。裏面も焼けたら皿に盛り、ケチャップをかける。

1日の始まりは朝ごはんから！

新年度を迎え、お子さんも保護者のみなさんもなんだか落ち着かずバタバタしてしまって朝ご飯を食べられなかった…なんてこともあると思います。朝ごはんは、一日の活動を始めるスイッチになるだけでなく、体を温めたり、生活リズムを整える役割があります。保護者の皆さんも、仕事にやる気を出すためにも大切な朝ご飯。前日の残ったご飯をおにぎりにしておくだけでも立派な朝ごはんです。

毎日食べる習慣がない方は、ちょっとだけ早起きをして、バナナや牛乳、ヨーグルトなど、手軽に食べられるものからはじめてみませんか。